

## صبح‌ها سر که سیب نخورید

شنیده‌اید که سرکه سیب، چربی را پایین می‌آورد و به شما برای کم کردن وزن کمک می‌کند؟ شاید این ادعاها در مورد خواص سرکه چندان هم بی‌اساس نباشند؛ اما اگر صبح‌ها و قبل از خوردن صبحانه، سراغ این داروی طبیعی بروید، احتمال اینکه درد تازه‌ای به دردهای‌تان اضافه شود، بالا می‌رود. مصرف خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های ترش در ابتدای روز، ترشح اسید معده را بیشتر می‌کند و زمینه ایجاد زخم را در معده فراهم می‌کند. اگر به مشکلات مزمن معده دچار هستید، نه تنها نباید صبح ناشتا لیمو یا سرکه روی آب بریزید و میل کنید، بلکه باید مصرف غذاهای ترش و البته مایع را کمتر کنید.

یکشنبه ۱۰ دی ۱۳۹۶ ● شماره صد و سی و پنج

ا ت ی و ع ه ن و

### پیر شدن شمارا شاد می‌کند

## خوشحال باشید؛ زندگی زیباتر می‌شود

روزهای خوب، پیش‌روی‌تان است. باور کنید زندگی تاب‌اید، روی این پاشنه نخواهد چرخید. زمان می‌گذرد؛ حال‌تان بهتر می‌شود و با گذر زمان، غصه‌ها و نگرانی‌ها هم از زندگی‌تان می‌گذرند. محققان می‌گویند زن‌ها، با افزایش سن، وضعیت روانی سالم‌تر و متعادل‌تری پیدا می‌کنند. با توجه به پژوهش‌های انجام‌شده، درحالی‌که حدود ۲۸ درصد زنان ۱۶ تا ۲۴ ساله، دچار مشکلات روانی هستند، این‌آمار در ۲۵ تا ۳۴ سالگی، به ۱۸ درصد کاهش پیدا می‌کند. با وجود اینکه زنان از ۴۵ تا ۵۴ سالگی بیشتر گرفتار مشکلات روانی می‌شوند و ۲۴ درصدشان گرفتار این اختلالات هستند، اما چند دهه بعد، حال روان زنان، به شکل قابل‌توجهی بهبود پیدا می‌کند. به‌ثبات‌رسیدن وضعیت بچه‌ها و کاهش مشکلات اقتصادی، حال روانی زنان را در سال‌های پیری، بهتر

### راه‌های طبیعی کاهش فشار خون را امتحان کنید

## داروها به‌تنهایی شمارا نجات نمی‌دهند

■ **چشم‌های‌تان را ببندید و عمیق، نفس بکشید** هر روز لا اقل ۱۰ دقیقه، یک موسیقی آرام‌بخش کنید، روی زمین صاف دراز بکشید و دور از آلودگی‌های صوتی، فکرتان را به دشت‌های باز ببرید و عمیق و شکمی نفس بکشید. محققان تردیدی ندارند که تمرین‌های تن‌آرامی، فشارخون را کاهش می‌دهد و احتمال دچارشدن به مشکلات قلبی و عروقی را کمتر می‌کند.

■ **شکلات تلخ بخورید** شکلات‌های کاکائویی تیره و تلخ، سرشار از فلاونوئیدها هستند. اگر به بدن‌تان بیشتر فلاونوئید برسانید، عروق خونی‌تان کمتر دچار سختی می‌شوند و فشارخون‌تان بالا نمی‌رود. سختی عروق خون، از دلایل اصلی افزایش فشارخون است و اگر با کمک فلاونوئیدها، انعطاف‌پذیری شریان‌ها را بیشتر کنید، کمتر به افزایش فشارخون دچار می‌شوید.

■ **دست همسرتان را بگیرید** اضطرابی که هر روز گرفتارش هستید، خیلی‌زود می‌تواند شما را به اختلالات مزمن مرتبط با فشارخون دچار کند. اما به گفته محققان، اگر در لحظات سخت زندگی‌تان، یا حتی لحظه‌ای که خسته از کار روزانه به خانه برگشته‌اید، چند دقیقه دست همسرتان را بگیرید، فشارخون‌تان بالا نمی‌رود. به گفته آنها، ارتباطات عاطفی قوی و آرامش‌بخش، می‌تواند وضعیت عروقی شما را بهبود ببخشد.

■ **خوب بخوابید** اختلالات خواب یا بی‌خوابی خودخواسته، فشارخون را بالا می‌برند. اگر نگران وضعیت قلبی و عروقی‌تان هستید، باید هر شب حداقل ۷ ساعت متوالی، آرام و راحت بخوابید. گذشته از این، درصورتی‌که زیاد خر و پف می‌کنید، حتما به متخصص گوش، حلق و بینی مراجعه کنید. اگر آینه داشته باشید، حتی در صورت زیادخوابیدن، کیفیت خواب‌پایینی را تجربه می‌کنید و فشارخون‌تان هم هر روز بالاتر می‌رود. محققان می‌گویند نیمی از افرادی که به آینه دچار هستند، از فشارخون بالا هم رنج می‌برند.

■ **رژیم دریایی بگیرید** خوردن ماهی‌های چرب یا اضافه‌کردن روغن ماهی به غذا، فشارخون را کاهش می‌دهد. محققان می‌گویند غذاهایی که به سفره‌تان وارد می‌کنید، بر وضعیت عروق شما تاثیر می‌گذارند و اگر بیشتر از قبل، غذای دریایی کم‌نمک بخورید یا اینکه گاهی غذای خوش‌طعمی را با سویا درست کنید، کمتر به فشارخون بالا دچار می‌شوید.



## کتینو | ۱۳

### در فصل سرد سال بیشتر مراقب خودتان باشید

## تهدیدهای زمستانی برای سلامت



هوای سرد، ۱۷ برابر هوای گرم، قربانی می‌گیرد. این نتیجه، حاصل پژوهشی است که سال ۲۰۱۵ در ۱۳ کشور جهان انجام شد. سرفه‌هایی که خبر از عفونت ریه می‌دهند و ویروس‌ها و باکتری‌هایی که در سرما جان می‌گیرند، تنها عوامل تهدیدکننده سلامت در زمستان نیستند. شاید باور نکنید اما مرگ در زمستان، از آنچه که فکر می‌کنید به‌شمارزدیک‌تر است! اگر مراقب نباشید!

#### ■ اگر مشکل قلبی دارید...

احتمال مرگ مبتلایان به بیماری‌های قلبی و عروقی در زمستان بیشتر است. بدن شما هوشمند است و وقتی هوا سرد می‌شود، با کاهش سرعت جریان خون، از اندام‌های شما محافظت می‌کند. اما وقتی به بیماری‌های قلبی و عروقی دچار هستید، بدن‌تان نمی‌تواند به خوبی خود را با تغییر دمای هوا تطبیق دهد و احتمال تهدیدشدن جان‌تان، بیشتر می‌شود.

#### ■ اگر با شعله گاز، گرم می‌شوید...

برخی از آمارها می‌گویند که ۴۷ درصد از مرگ‌ها در زمستان، به دلیل استفاده از وسایل گرمایشی قابل حمل رخ می‌دهند. استفاده از ابزارهای نایلیم گرمایشی یا استفاده نامناسب از ابزارهای ایمن، می‌تواند تهدیدی جدی برای جان آدم‌ها در زمستان باشد و به دلیل وقوع آتش‌سوزی، جان‌تان را به خطر بیندازد.

#### ■ اگر دودکش بخاری را نصب نکرده‌اید...

استفاده از وسایل گرمایشی نایلیم، علاوه بر خطر آتش‌سوزی، احتمال مسمومیت با گازهای کشنده



### راه‌ناخوشایندی برای افزایش عمر

## کله‌شق‌هایبیشتر عمر می‌کنند

که دوست دارند زندگی می‌کنند و حاضر نمی‌شوند در وضعیتی که از نظرشان ناخوشایند یا آزاردهنده است، ماندگار باشند.

این افراد، کمتر به آنچه که دیگران در مورد اقدامات و زندگی‌شان فکر می‌کنند، اهمیت می‌دهند و به همین دلیل، روابط شخصی و اجتماعی‌شان، کمتر به آنها استرس وارد می‌کند.

آدم‌های کله‌شق، شاید برای دیگران، آزاردهنده و گاهی غیرقابل‌تحمل به نظر برسند. اما واقعیت این است که خودشان، از زندگی‌شان راضی هستند و بیشتر از خجالتی‌هایی که براساس خواسته‌های دیگران زندگی‌شان را می‌گذرانند، عمر می‌کنند.



● بهبود ●

● نادر جدیدی ●

|||||

### چطور با کبدتان در می‌افتید؟

جان شما به این عضو از بدن‌تان بسته است؛ کبد، مسئولیت پاک‌سازی بدن و دفع سموم را برعهده دارد و حدود ۵۰۰ عملکرد حیاتی را در بدن‌تان انجام می‌دهد. با این وجود، بعید نیست که شما هم مثل بسیاری از آدم‌های دیگر، نادانسته و ناخواسته با کبدتان در بیفتید و این عضو حیاتی را هر روز ضعیف‌تر کنید.

#### ■ کم‌آب می‌خورید؟

اگر به اندازه کافی آب نخورید یا اینکه در فضایی گرم، مشغول به کار باشید و آب زیادی از بدن‌تان خارج شود، احتمالاً کارکرد کبدتان دچار اختلال می‌شود. مصرف میزبان کافی میوه و سبزیجات، خوردن غذاهای مایع مثل سوپ، کم‌کردن مصرف کافئین و افزایش میزبان آبی که می‌نوشید، می‌تواند به حفظ سلامت کبدتان کمک کند.

#### ■ سیگار می‌کشید؟

سیگاری که دود می‌کنید، تنها به ریه‌های‌تان آسیب نمی‌زند. کبد شما، یکی دیگر از قسمت‌هایی است که به واسطه سیگارکشیدن، هر روز ضعیف‌تر و کم‌جان‌تر از قبل می‌شود.

#### ■ اضافه‌وزن دارید؟

چربی‌های انباشته در بدن‌تان، با غذاهای چربی که می‌خورید، همدست می‌شوند و کبدتان را بیمار می‌کنند. اگر به کبد چرب مبتلا شده‌اید و بی‌توجه همچنان به خوردن سبب‌زمینی سرخ‌کرده و خورشت‌های چرب ادامه می‌دهید، باید بدانید که عمرتان هر روز کوتاه‌تر می‌شود.

#### ■ هر روز سیب‌زمینی می‌خورید؟

شاید فکر کنید که به‌خاطر مصرف شیرینی و شکلات، کبدتان در امان است، اما اگر در رژیم غذایی‌تان، سهم کربوهیدرات‌های ساده بالا باشد، احتمالاً به اختلالات کبدی هم دچار می‌شوید.

این مواد، خیلی‌زود در بدن‌تان تبدیل به قند می‌شوند و در درازمدت، زمینه را برای دچارشدن به بیماری‌های کبدی فراهم می‌کنند.

#### ■ استرس دارید؟

سوزش سر دل، بیماری‌های گوارشی و سردردهای مزمن، تنها مشکلاتی نیستند که به‌خاطر درگیری هر روزه با اضطراب، سراغ افراد می‌روند.

اگر استرس، جزئی از زندگی‌تان شده باشد، احتمالاً کبدتان هم با اختلالاتی در کارکرد روبه‌رو می‌شود. محققان می‌گویند روان سالم و زندگی آرام، تنها احساس خوشبختی بیشتری را به شما هدیه نمی‌کند، بلکه به حفظ سلامت تک‌تک اندام‌های بدن‌تان هم کمک می‌کند.

#### ■ خانه‌تان عطاری است؟

گیاهان دارویی، گاهی بیشتر از هر داروی شیمیایی به بدن خدمت می‌کنند، اما اگر بدون مشورت با متخصصان، مدام یکی از این گیاهان را دم می‌کنید و دیگری را درون غذای‌تان می‌ریزید، احتمالاً زمینه را برای واردشدن آسیب‌هایی به جسم‌تان فراهم می‌کنید.

متخصصان می‌گویند نباید هیچ‌وقت گیاهان دارویی را بدون مشورت با متخصصان این حوزه مصرف کنید؛ چراکه نه تنها با مصرف نادرست و افراطی برخی گیاهان، احتمال بیمارشدن کبدتان را بالا می‌برید، بلکه زمینه را برای دچارشدن به بسیاری دیگر از مشکلات جسمی نیز فراهم می‌کنید.

